Dhamma Citta

Tidak Ada Ajahn Chah

No Ajahn Chah

PERENUNGAN

Ajahn Chah

Tidak Ada Ajahn Chah

No Ajahn Chah

PERENUNGAN

Suatu ketika ada seorang umat biasa datang untuk bertemu Ajahn Chah untuk bertanya. Ajahn Chah melihat perkembangan spiritualnya belum begitu maju, lalu menunjuk pada dirinya dan berkata, "Ini, Ini adalah Ajahn Chah."

Pada kesempatan yang lain, seseorang bertanya pertanyaan yang sama. Akan tetapi karena melihat kemampuan untuk mengerti Dhamma-nya lebih tinggi, Ajahn Chah menjawab dengan berkata "Ajahn Chah? TIDAK ADA Ajahn Chah."

Tulisan ini adalah kumpulan dari buku Bodhinayana, A taste of Freedom, A Still Forest Pool, Samadhi Bhavana, Seeing the Way, Living Dhamma, Food for the Heart, dan Venerable Father, A Life with Ajahn Chah. Beberapa bagian diambil dari koleksi pribadi yang belum dipublikasikan.

Tidak Ada Ajahn Chah - Perenungan

Kompilasi dan edit : Dhamma Garden
Penterjemah : N.N. (Abhayagiri)
Sumedho
Layout : Dhamma Citta
Diterbitkan Oleh : Dhamma Citta
www.DhammaCitta.org

Edisi Pertama September 2006

Daftar Isi

Pengantar

Ketika orang-orang berkata kepada Ajahn Chah bahwa mereka mendapatkan bahwa tidak mungkin untuk bisa berlatih di masyarakat, beliau akan bertanya kepada mereka, "Jika saya menusukan sebuah dupa yang menyala ke dadamu, apakah kamu akan berkata bahwa ini adalah benar-benar penderitaan, tapi karena kamu hidup di dalam sebuah masyarakat kamu tidak bisa mengatasinya?" Jawaban Ajahn Chah sangat mengena seperti perumpamaan panah beracun oleh Sang Buddha. Sang Buddha berkata tentang seseorang yang terpanah oleh sebuah anak panah dan tidak akan mencabutnya sampai semua pertanyaan tentang anak panah, busur dan pemanahnya semuanya terjawab. Masalahnya adalah orang yang terluka itu mungkin sudah meninggal sebelum dia mendapatkan semua jawaban dari pertanyaannya. Apa yang harus disadari oleh orang yang terluka itu adalah bahwa dia sedang kesakitan dan sekarat, dan dia harus melakukan sesuatu segera.

Ajahn Chah menekankan hal ini berulang-ulang kali dalam ajarannya: Kamu menderita; lakukan sesuatu sekarang! Beliau tidak akan menghabiskan banyak waktu tentang kedamaian, kebijaksanaan, atau kondisi Nibbana tetapi lebih pada praktek tentang selalu sadar apa yang terjadi didalam jasmani dan pikiran pada saat ekarang, mempelajari bagaimana untuk hanya melihat dan melepaskan. Meditasi, kata beliau, bukan untuk mendapatkan sesuatu, tetapi untuk melepaskan sesuatu. Bahkan ketika beliau ditanyakan tentang kedamaian yang bisa dicapai dengan latihan, beliau akan menjawab tentang kebingungan yang harus seseorang hilangkan, karena menurut beliau, kedamaian adalah berakhirnya dari kebingungan.

Koleksi ini tidak hanya merefleksikan pada penderitaan dan praktek meditasi tetapi juga memberikan beberapa penjelasan mendalam tentang ketidakkekalan, moral, tanpa-aku, dan seterusnya. Kami berharap bisa menggunakan buku kecil ini sebagai sebuah sahabat dan "teman baik" dalam perenungan,

dan mungkin bisa mendapatkan secercah cahaya dari "Tidak Ada Ajahn Chah" yang pernah berkata, "Saya selalu berkata tentang apa yang harus dilatih dan apa yang harus dilepaskan, akan tetapi, sebenarnya 'tidak ada ' yang untuk dilatih dan 'tidak ada' yang untuk dilepaskan.

Kelahiran dan Kematian

1

Latihan yang baik adalah bertanya kepada diri Anda sendiri dengan sungguh-sungguh, “Mengapa saya dilahirkan?” Tanyakan diri Anda sendiri dengan pertanyaan ini pada pagi hari, siang hari, dan malam hari... setiap hari.

2

Kelahiran dan kematian kita adalah satu hal. Anda tidak bisa mendapatkan yang satu tanpa yang lainnya. Terlihat agak lucu; bagaimana pada saat ada kematian, orang-orang menangis dan sedih; sedangkan pada saat ada kelahiran, orang-rang gembira dan senang. Itu hanyalah khayalan. Saya rasa jika Anda benar-benar ingin menangis, lebih baik melakukannya pada saat seseorang dilahirkan. Menangislah pada awalnya, karena bila tidak ada kelahiran, maka tidak akan ada kematian. Apakah Anda bisa mengerti hal ini?

3

Anda akan berpikir bahwa orang mengerti apa yang akan terjadi jika hidup di dalam kandungan seseorang. Betapa tidak nyaman! Bayangkan saja bila diam di dalam gubuk hanya sehari saja rasanya sudah sulit. Kunci semua pintu dan jendela, Anda sudah merasa tertekan. Jadi bagaimana rasanya tinggal di dalam kandungan seseorang selama sembilan bulan? Tapi Anda tetap mau dilahirkan kembali! Anda tahu ketidak nyamannya dalam kandungan, dan Anda masih mau menempelkan kepala di sana, untuk menaruh leher Anda di dalam jerat itu sekali lagi.

4

Mengapa kita dilahirkan?
Kita dilahirkan agar kita tidak akan dilahirkan kembali.

5

Ketika seseorang tidak mengerti tentang kematian, hidup dapat menjadi sangat membingungkan.

6

Sang Buddha memberitahukan muridnya, Ananda, untuk melihat ketidak-kekalan, untuk melihat kematian dalam setiap nafas. Kita harus memahami kematian; kita harus mati agar dapat hidup. Apa artinya ini? Mati adalah jalan menuju akhir dari semua keraguan, semua pertanyaan kita, dan ada di sini dengan kenyataan saat ini. Anda tidak akan pernah mati besok. Anda harus mati sekarang. Dapatkah Anda melakukannya? Bila Anda dapat melakukannya, Anda akan tahu kedamaian tanpa pertanyaan lagi.

7

Kematian itu sedekat nafas kita.

8

Kalau Anda telah terlatih dengan benar, Anda tidak akan merasa ketakutan ketika jatuh sakit, juga tidak sedih jika seseorang meninggal. Ketika Anda pergi ke rumah sakit untuk menjalani perawatan, tanamkan di dalam pikiran jika Anda menjadi lebih sehat, itu bagus; dan jika Anda meninggal, itu juga bagus. Saya menjamin Anda bahwa bila dokter berkata kepada saya bahwa saya mengidap kanker dan akan mati beberapa bulan lagi, saya akan mengingatkan dokter itu, “Hati-hati, karena kematian juga akan datang menjemputmu. Ini hanya masalah siapa yang pergi duluan dan siapa yang pergi belakangan.” Dokter tidak dapat menyembuhkan kematian dan tidak dapat mencegah kematian. Hanya Buddha yang dapat disebut dokter, jadi kenapa tidak pergi dan menggunakan obat dari Buddha?

9

Jika Anda takut sakit, jika Anda takut mati, sebaiknya Anda merenungkan dari mana mereka berasal. Dari mana mereka datang? Mereka muncul dari kelahiran. Jadi jangan sedih bila seseorang meninggal. Itu adalah hal yang alami, dan penderitaanya dalam kehidupan ini berakhir. Jika Anda mau bersedih, bersedihlah pada saat orang dilahirkan: "Oh tidak, mereka datang lagi. Mereka akan menderita dan mati lagi!"

10

"Dia yang mengetahui" dengan jelas tahu bahwa semua keadaan yang berkondisi adalah tidak kekal. Jadi "Dia yang mengetahui" tidak akan menjadi senang atau sedih, karena tidak mengikuti perubahan kondisi. Untuk menjadi senang, adalah untuk dilahirkan; untuk menjadi kesal, adalah untuk mati. Setelah mati, kita lahir kembali; setelah dilahirkan, kita mati lagi. Kelahiran dan kematian dari satu momen ke momen berikutnya adalah putaran roda samsara yang tidak pernah berakhir.

Jasmani

11

Bila tubuh bisa berbicara, ia akan berkata kepada kita sepanjang hari, "Kamu bukan majikanku, kamu tahu." Sebenarnya dia berkata kepada kita secara terus-menerus, tetapi dengan bahasa Dhamma. Jadi kita tidak dapat mengerti.

12

Kondisi bukan milik kita. Kondisi mengikuti jalan alaminya. Kita tidak bisa melakukan apapun tentang jalannya tubuh. Kita bisa mempercantiknya sedikit, membuatnya terlihat ceria dan bersih sejenak, seperti gadis muda yang memoles bibirnya dan membiarkan kukunya tumbuh panjang, tetapi ketika usia tua datang, semua orang akan mengalami kondisi yang sama. Itulah jalan tubuh kita. Kita tidak dapat mengubahnya dengan cara apapun juga. Apa yang kita bisa perbaiki dan percantik adalah pikiran.

13

Kalau tubuh ini benar-benar milik kita, pasti ia akan mematuhi perintah kita. Jika kita bilang, "Jangan jadi tua," atau "Saya melarangmu untuk sakit," apakah dia mematuhi kita? Tidak! Tubuh ini tidak peduli. Kita hanya menyewa "rumah" ini, tidak memilikinya. Kalau kita berpikir tubuh ini milik kita, kita akan menderita ketika harus meninggalkannya. Tetapi dalam kenyataannya, tidak ada yang abadi, tidak ada yang tidak berubah atau tetap dimana kita bisa bergantung padanya.

Nafas

14
Ada orang yang lahir dan mati tanpa pernah sekalipun menyadari nafas masuk dan keluar dari tubuhnya. Itu menunjukkan betapa jauhnya mereka hidup dari dirinya sendiri.

15
Waktu adalah nafas kita saat ini.

16
Anda berkata bahwa Anda terlalu sibuk untuk bermeditasi. Apakah Anda punya waktu untuk bernafas? Meditasi adalah nafas Anda. Mengapa Anda punya waktu untuk bernafas tetapi tidak punya waktu untuk bermeditasi? Bernafas adalah sesuatu yang penting dalam kehidupan seseorang. Jika Anda melihat bahwa latihan Dhamma penting bagi hidup Anda, maka Anda akan merasa bahwa bernafas dan berlatih Dhamma adalah sama pentingnya.

Dhamma

17
Apa Dhamma itu? Tidak ada yang bukan (Dhamma).

18
Bagaimana Dhamma mengajarkan cara hidup yang semestinya? Dhamma menunjukkan bagaimana cara kita hidup. Dhamma mempunyai banyak cara untuk menunjukkannya.Melalui karang atau pohon atau apa saja yang ada di depan Anda. Sebuah pengajaran tanpa kata-kata. Maka tenangkan pikiran, hati, dan belajar memperhatikan. Anda akan menemukan keseluruhan Dhamma muncul dengan sendirinya di sini dan sekarang. Kapan dan dimana lagi Anda hendak mencarinya?

19
Pertama Anda mengerti Dhamma dengan pikiran Anda. Jika Anda sudah mulai mengerti, Anda akan melatih Dhamma. Jika Anda melatihnya, Anda akan mulai melihatnya. Ketika Anda melihatnya, Andalah Dhamma tersebut dan Anda telah memperoleh kebahagiaan dari Buddha.

20
Dhamma harus ditemukan dengan melihat ke dalam hati Anda sendiri, dan melihat mana yang benar dan mana yang salah, mana yang seimbang dan mana yang tidak seimbang.

21

Hanya ada satu keajaiban yang sesungguhnya, keajaiban Dhamma. Keajaiban yang lain seperti ilusi dari sebuah permainan kartu sulap. Ilusi mengalihkan kita dari permainan yang sesungguhnya: hubungan kita dengan kehidupan manusia, kelahiran, kematian, dan kebebasan.

22

Apapun yang Anda lakukan, buatlah menjadi Dhamma. Jika Anda tidak merasa baik, lihat ke dalam diri Anda. Jika Anda tahu itu salah tetapi tetap melakukannya, itu adalah kekotoran batin.

23

Sungguh sulit menemukan mereka yang mendengarkan Dhamma, yang mengingat Dhamma dan melaksanakannya, yang mencapai Dhamma dan melihatnya.

24

Semuanya adalah Dhamma bila kita memiliki perhatian penuh. Ketika kita melihat binatang berlari dari bahaya, kita melihat bahwa mereka seperti kita. Mereka melarikan diri dari penderitaan dan mencari kebahagiaan. Mereka juga memiliki rasa takut. Mereka takut akan kehidupannya seperti juga kita. Ketika kita melihatnya menurut kebenaran, kita melihat bahwa semua binatang dan manusia tidak berbeda. Kita semua adalah rangkaian dari kelahiran, usia tua, kesakitan, dan kematian.

25

Tanpa menghiraukan waktu dan tempat, keseluruhan pelaksanaan Dhamma menuju ke arah penyelesaian di tempat yang tidak ada apa-apa. Itu adalah tempat untuk melepaskan, kekosongan, untuk meletakkan beban. Ini adalah akhir.

26

Dhamma berada tidak jauh. Benar-benar dekat kita. Dhamma bukanlah tentang malaikat di langit atau sesuatu seperti itu. Dhamma adalah tentang kita, tentang apa yang sedang kita lakukan sekarang. Amati diri Anda sendiri. Kadang-kadang ada kebahagiaan, kadang penderitaan, kadang nyaman, kadang sakit ...ini inilah Dhamma. Apakah Anda melihatnya? Untuk mengetahui Dhamma, Anda harus membaca pengalaman-pengalaman Anda.

27

Sang Buddha menginginkan kita untuk berhubungan dengan Dhamma, tetapi orang-orang hanya berhubungan dengan kata-kata, buku-buku, dan kitab suci. Ini hanya menghubungkan dengan apa yang disebut “tentang” Dhamma, dan bukan berhubungan dengan Dhamma yang “asli” seperti yang diajarkan oleh Guru Agung kita. Bagaimana mereka dapat berkata bahwa mereka telah berlatih dengan benar dan semestinya, jika hanya melakukan itu? Jalan mereka masih jauh sekali.

28

Ketika Anda mendengarkan Dhamma, Anda harus membuka hati Anda dan menempatkan diri di tengah hati. Jangan mencoba untuk mengumpulkan apa yang Anda dengar atau berusaha keras untuk memahami apa yang Anda dengar melalui ingatan. Biarkan Dhamma mengalir ke dalam hati Anda sampai menampakkan dirinya sendiri, dan teruslah membuka diri ke arah aliran itu pada saat ini. Apa yang seharusnya dipahami akan Anda pahami dengan sendirinya, tidak melalui usaha keras yang Anda tetapkan.

29

Juga ketika Anda menguraikan Dhamma, Anda tidak boleh memaksakan diri. Uraian Dhamma harus terjadi dengan sendirinya dan harus mengalir secara spontan pada saat dan di lingkungan yang ada sekarang. Setiap orang mempunyai kemampuan untuk menerima pengetahuan dengan tingkatan yang berbeda, dan ketika Anda berada pada tingkatan yang sama, aliran Dhamma akan terjadi. Sang Buddha mempunyai kemampuan untuk mengetahui temperamen dan kemampuan seseorang untuk menerima ajaran. Beliau menggunakan metode spontan yang sama dalam mengajar. Itu bukan karena Buddha memiliki kemampuan supranatural untuk mengajar, tetapi karena Beliau lebih sensitif terhadap kebutuhan batin dari orang-orang yang datang kepada-Nya. Jadi Beliau mengajar sesuai kebutuhan orang tersebut.

Hati dan Pikiran

30

Hanya ada satu buku yang patut dibaca: hati.

31

Buddha mengajarkan kita bahwa apapun yang membuat pikiran kita menderita di dalam latihan artinya mengenai sasaran. Kekotoran batin adalah penderitaan. Bukan pikiran yang menderita! Kita tidak tahu apa isi pikiran dan kekotoran batin kita. Terhadap apapun yang kita rasa tidak puas, kita tidak akan mau berurusan lagi dengan hal itu. Sebenarnya jalan hidup kita tidaklah sulit. Yang sulit adalah menjadi orang yang tidak puas, tidak bisa menerima. Kekotoran batin adalah kesulitan yang sebenarnya.

32

Dunia berada dalam bagian yang sangat tergesa-gesa. Pikiran berubah dari suka menjadi tidak suka dengan segala tergesa-gesaan yang ada di dunia. Jika kita bisa belajar untuk membuat pikiran tenang, itu akan menjadi bantuan yang sangat hebat bagi dunia.

33

Bila pikiran Anda senang, maka Anda pun akan senang kemana pun Anda pergi. Ketika kebijaksanaan muncul dalam diri Anda, Anda akan menemukan kebenaran kemana pun Anda melihat. Kebenaran itu ada dimana-mana. Sama halnya bila Anda telah belajar membaca, Anda dapat membaca dimana saja.

34

Jika Anda merasa alergi pada ke suatu tempat, Anda akan merasa alergi di semua tempat. Namun bukan tempat di luar Anda yang menyebabkan masalah, melainkan "tempat" di dalam Anda.

35

Lihatlah pikiran Anda sendiri. Orang yang membawa benda mengira dia mempunyai benda, tetapi orang yang melihatnya hanya melihat beban berat. Buanglah seluruh benda, hilangkan, dan temukan keringanan.

36

Pada hakikatnya, pikiran itu tenang. Di luar ketenangan ini, kegelisahan dan keraguan muncul. Jika seseorang melihat dan mengetahui adanya keraguan, maka pikiran menjadi tenang lagi.

37

Agama Buddha adalah agama hati. Hanya itu. Seseorang yang mela tih hatinya adalah orang yang melatih ajaran Buddha.

38

Ketika cahaya redup, tidaklah mudah untuk menemukan jaring laba-laba tua di sudut ruangan. Tetapi ketika cahaya terang, Anda dapat melihatnya dengan jelas dan dapat membersihkannya. Ketika pikiran Anda terang, Anda akan dapat melihat kekotoran batin dengan jelas, dan juga membersihkannya.

39

Menguatkan pikiran tidak dapat dilakukan dengan mengerakkannya seperti menguatkan tubuh, tetapi dengan membuatnya diam, beristirahat.

40

Karena orang tidak melihat dirinya sendiri, mereka bisa melakukan segala jenis perbuatan buruk. Mereka tidak melihat pikirannya sendiri. Ketika orang akan melakukan perbuatan buruk, mereka akan memastikan ke sekeliling dahulu untuk melihat apakah ada orang lain yang melihat: "Apakah ibu saya akan melihat?" "Apakah suami saya akan melihat?" "Apakah anak-anak akan melihat?" "Apakah istri saya akan melihat?" Bila tidak ada yang melihat, maka mereka akan melakukan perbuatan buruknya. Ini namanya mempermalukan diri sendiri. Mereka mengatakan tidak ada yang melihat, jadi mereka segera menyelesaikan perbuatan buruknya sebelum orang lain melihat. Dan bagaimana dengan dirinya sendiri? Bukankah ada "seseorang" yang memperhatikan?

41

Gunakan hatimu untuk mendengarkan ajaran, bukan telingamu.

42

Ada orang yang melakukan perang terhadap kekotoran batinnya sendiri dan menaklukkannya. Ini namanya perang batin. Mereka yang berperang secara fisik, mengambil bom dan pistol untuk dilempar dan ditembak. Mereka menaklukkan dan ditaklukkan. Menaklukkan orang lain adalah jalan dunia ini. Dalam melaksanakan Dhamma kita tidak perlu berperang dengan orang lain, melainkan menaklukkan pikiran sendiri, dengan sabar menyingkirkan semua suasana hati.

43

Dari mana hujan datang? Hujan datang dari semua air kotor yang menguap dari bumi, seperti air seni dan air yang Anda buang setelah membersihkan kaki. Bukankah mengagumkan, bagaimana langit dapat mengambil air kotor dan mengubahnya menjadi air murni, air bersih? Pikiran Anda dapat melakukan hal yang sama terhadap kekotoran batin bila Anda membiarkannya bertindak.

44

Sang Buddha berkata untuk hanya menilai diri sendiri dan tidak menilai orang lain, tidak peduli seberapa pun baik atau buruknya orang tersebut. Sang Buddha menunjukkan hal ini dengan berkata, “Kebenaran adalah seperti ini.” Sekarang, apakah pikiranmu seperti itu atau tidak?

Ketidak-kekalan

45

Kondisi ada melalui perubahan. Anda tidak dapat mencegahnya. Coba pikirkan, dapatkah Anda mengeluarkan nafas tanpa menghirupnya? Apakah itu terasa enak? Atau Anda hanya menarik nafas tanpa mengeluarkannya? Kita ingin agar segala sesuatu kekal, tetapi tidak bisa. Itu mustahil.

46

Jika Anda tahu bahwa segala sesuatu tidak kekal, semua pemikiranmu berangsur-angsur akan terbuka, maka Anda tidak perlu berpikir terlalu banyak. Ketika yang lain muncul, yang perlu Anda katakan adalah “Oh, satu lagi!” Hanya itu.

47

Pembicaraan yang mengabaikan ketidak-kekalan bukanlah pembicaraan dari orang bijaksana.

48

Jika Anda benar-benar melihat ketidak-pastian dengan jelas, Anda akan melihat mana yang pasti. Yang pasti adalah bahwa segala sesuatu tidak terelakkan dari ketidakpastian, tidak mungkin sebaliknya. Apakah Anda mengerti? Hanya dengan memahami hal ini, Anda dapat memahami Buddha, Anda dapat langsung melakukan penghormatan kepada-Nya.

49

Bila pikiran Anda mencoba memberitahu bahwa Anda telah mencapai tingkat kesucian Sotapanna, pergi dan menghormatlah pada seorang Sotapanna. Dia akan memberitahumu bahwa semua tidak kekal. Jika Anda bertemu seorang Sakadagami, pergi dan beri hormat kepadanya. Ketika dia melihatmu, dia akan berkata,"Bukan sesuatu yang dapat dipastikan!" Jika ada seorang Anagami, pergi dan menghormatlah. Dia hanya akan memberitahumu satu hal, "Tidak kekal!" Bahkan jika Anda bertemu seorang Arahat, pergi dan menghormatlah. Dia akan mengatakan kepada Anda dengan lebih tegas,"Ini bahkan lebih tidak pasti!" Lalu kamu akan mendengar kata-kata Buddha: "Segala sesuatu tidak kekal. Jangan bergantung pada apapun!"

50

Kadang saya pergi untuk melihat peninggalan keagamaan dan vihara-vihara kuno. Di beberapa te mpat pasti ada yang retak. Mungkin salah satu teman saya akan berkata, "Sungguh sayang bukan? Ada retakan." Saya akan menjawab, "Kalau tidak ada yang retak, maka juga tidak ada hal seperti Buddha. Juga tidak akan ada Dhamma. Ada yang retak justru karena ini benar-benar sejalan dengan ajaran Buddha."

51

Semua kondisi berjalan sesuai dengan jalannya sendiri. Walaupun kita tertawa atau menangis, semuanya tetap berjalan sesuai dengan jalannya sendiri. Dan tidak ada ilmu pengetahuan yang bisa mencegah jalan alami ini. Anda mungkin pergi ke dokter gigi untuk memeriksa gigi. Walaupun dokter gigi bisa mengobatinya, pada akhirnya gigi tersebut tetap akan berjalan sesuai dengan jalannya juga. Bahkan dokter gigi pun akan mengalami hal yang sama. Semuanya akan seperti itu pada akhirnya.

52

Apa yang bisa kita ambil untuk sebuah kepastian? Tidak ada, semua hanya perasaan. Penderitaan muncul, tinggal dan pergi. Lalu kebahagiaan muncul menggantikan penderitaan – hanya itu. Di luar itu, tidak ada apa-apa. Tetapi kita justru berlari dan berpegang pada perasaan terus-menerus. Perasaan tidaklah nyata, perubahanlah yang nyata.

Kamma

53

Ketika orang yang tidak mengerti Dhamma melakukan hal yang tidak seharusnya, mereka akan melihat ke sekeliling untuk memastikan bahwa tidak ada seorang pun melihatnya. Tetapi kamma kita selalu melihat. Kita tidak pernah benar-benar bisa kabur dari apapun.

54

Perbuatan baik menimbulkan hasil yang baik, perbuatan buruk menimbulkan hasil yang buruk. Jangan mengharapkan para dewa melakukan sesuatu untukmu, atau malaikat dan dewa penjaga melindungimu, atau hari yang menguntungkan untuk menolongmu. Karena semua hal ini tidak benar. Jangan percaya padanya. Jika Anda percaya, Anda akan menderita. Anda akan selalu menunggu hari yang tepat, bulan yang tepat, tahun yang tepat, para malaikat atau dewa penolong. Anda akan menderita walau hanya dengan cara itu. Lihatlah dalam perbuatan dan ucapan Anda, dalam kamma Anda sendiri. Melakukan perbuatan baik, Anda akan mewarisi kebaikan; melakukan perbuatan buruk, Anda akan mewarisi keburukan.

55

Melalui latihan benar, Anda membiarkan kamma lampau keluar dengan sendirinya. Mengetahui bagaimana semua ini muncul dan pergi, Anda hanya bisa mewaspadai dan membiarkan (kamma) berlari di jalurnya. Seperti mempunyai dua pohon, jika Anda memberi pupuk dan air pada satu pohon dan tidak mengurusi pohon yang lain, tidak akan ada pertanyaan mana yang akan tumbuh dan mana yang akan mati.

56

Beberapa dari Anda telah datang dari tempat yang beribu-ribu mil jauhnya, dari Eropa, Amerika, dan tempat lainnya untuk mendengarkan Dhamma di sini, di Vihara Nong Pah Pong. Berpikir bahwa Anda telah datang dari tempat yang sangat jauh dan melewati banyak rintangan untuk ke sini. Lalu berpikir bahwa ada orang-orang yang tinggal hanya di luar tembok ini tetapi belum pernah memasuki pagar vihara ini. Ini membuat Anda semakin menghargai kamma baik, bukan?

57

Ketika Anda melakukan perbuatan buruk, tidak ada tempat bagi Anda untuk bersembunyi. Bahkan jika orang lain tidak melihat, kamu dapat melihat diri Anda sendiri. Bahkan jika Anda masuk ke dalam lubang yang dalam, Anda tetap akan menemui dirimu sendiri di sana. Tidak mungkin Anda melakukan perbuatan buruk dan kabur darinya. Dengan cara yang sama, mengapa Anda tidak melihat kesucian sendiri? Anda akan melihat semuanya. Kedamaian, pergolakan, kebebasan, keterikatan. Anda akan melihat ini semua untuk diri Anda sendiri.

Latihan Meditasi

58

Kalau Anda ingin menunggu untuk bertemu Buddha yang akan datang, maka jangan berlatih. Anda mungkin akan berkeliling cukup lama untuk me lihat Buddha ketika Beliau datang.

59

Saya mendengar banyak orang berkata,”Oh, tahun ini adalah tahun yang buruk bagi saya.” “Bagaimana bisa?” “Saya sakit sepanjang tahun,” jawabnya. “Saya tidak dapat latihan meditasi sama sekali.” Oh! Kalau mereka tidak berlatih ketika kematian sudah dekat, kapan mereka bisa latihan lagi? Kalau mereka sehat, apakah Anda pikir mereka akan berlatih? Tidak. Mereka hanya akan tenggelam dalam kebahagiaan. Kalau mereka menderita, mereka tetap tidak berlatih. Mereka akan kehilangan kesempatan pula. Saya tidak tahu kapan mereka akan berpikir untuk berlatih.

60

Saya telah menetapkan jadwal dan peraturan vihara. Jangan melewati batas yang telah ada. Siapapun yang melanggar bukanlah orang yang datang dengan niat untuk sungguhsungguh berlatih. Apa yang diharapkan orang tersebut? Walaupun dia tidur dekat saya setiap hari, dia tidak akan melihat saya. Walaupun dia tidur dekat Buddha, dia tidak akan melihat Buddha; jika dia tidak berlatih.

61

Jangan pernah berpikir bahwa hanya dengan duduk dan mata ditutup berarti telah berlatih meditasi. Jika kamu berpikir seperti itu, maka segera ubah pemikiranmu.Latihan yang mantap adalah menjaga kesadaran pikiran di setiap sikap badan, apakah duduk, berjalan, berdiri, atau berbaring. Ketika selesai duduk, jangan berpikir bahwa Anda telah keluar dari meditasi tetapi berpikirlah Anda hanya mengubah sikap badan. Bila Anda dapat melakukan dengan cara ini, Anda akan mendapatkan kedamaian. Dimanapun Anda berada, Anda akan mempunyai kebiasaan berlatih dalam diri secara bertahap. Anda akan mempunyai kesadaran yang mantap dalam diri Anda.

62

“Sebelum saya mencapai Penerangan Sempurna, saya tidak akan beranjak dari tempat ini, walaupun darah saya mengering.” Anda telah membaca kalimat ini di dalam buku, dan mungkin akan berpikir untuk mencobanya sendiri. Anda akan melakukan hal yang sama seperti Buddha. Tetapi Anda belum mempertimbangkan bahwa kendaraan Anda hanya kendaraan kecil. Kendaraan Buddha adalah kendaraan besar. Buddha dapat melakukannya secara serentak pada saat bersamaan. Dengan kendaraan Anda yang terbatas dan kecil, bagaimana mungkin Anda dapat menanggungnya secara serentak? Ini semuanya adalah cerita yang berbeda.

63

Saya pergi berkelana untuk mencari tempat meditasi. Saya tidak menyadari bahwa tempat itu sudah tersedia, di hati saya. Segala meditasi telah ada dalam dirimu. Kelahiran, usia tua, penyakit, dan kematian ada dalam dirimu. Saya berkeliling ke segala penjuru sampai jatuh dalam kepenatan. Saat itu, ketika berhenti, saya menemukan apa yang selama ini saya cari, ada di… dalam diri saya.

64

Kita tidak bermeditasi untuk melihat surga tetapi untuk mengakhiri penderitaan.

65

Jangan melekat pada penglihatan atau cahaya dalam meditasi, jangan bangun dan jatuh karenanya pula. Apa yang hebat dari cahaya? Senter saya memiliki cahaya. Cahaya tidak dapat menolong kita untuk lepas dari penderitaan.

66

Anda buta dan tuli tanpa meditasi. Dhamma tidak mudah untuk dilihat. Anda harus bermeditasi untuk melihat apa yang tidak pernah Anda lihat. Apakah Anda terlahir sebagai guru? Tidak. Anda harus belajar terlebih dahulu. Lemon terasa asam hanya bila Anda telah mencicipinya.

67

Ketika duduk bermeditasi, katakanlah “Itu bukan urusan saya!” pada segala pikiran yang muncul.

68

Ketika merasa malas, kita harus berlatih dan tidak hanya ketika merasa bersemangat atau pada saat suasana hati mendukung. Ini merupakan latihan menurut ajaran Buddha. Menurut diri kita sendiri, kita berlatih hanya saat suasana hati baik. Bagaimana kita dapat maju? Bagaimana kita dapat memutus aliran kekotoran batin bila kita berlatih hanya menurut cara kita yang seperti itu?

69

Apapun yang kita lakukan, kita harus selalu melihat diri kita sendiri. Membaca buku tidak akan pernah membangkitkan apapun. Hari terus berlalu, tetapi kita tidak melihat diri kita sendiri. Memahami latihan adalah berlatih untuk memahami.

70

Tentu saja terdapat berbagai teknik meditasi, tetapi semua akan kembali ke sini, biarkan semua seperti apa adanya. Datanglah ke sini, tenang dan bebas dari perseteruan. Mengapa Anda tidak mencobanya?

71

Hanya berpikir mengenai latihan seperti memancing dalam bayangan dan menghilangkan maknanya.

72

Ketika saya telah berlatih selama beberapa tahun, saya tetap belum dapat mempercayai diri sendiri. Tetapi setelah saya mendapat banyak pengalaman, saya belajar untuk mempercayai hati saya sendiri. Ketika Anda telah memiliki pengertian yang mendalam, apapun yang terjadi, Anda dapat merasakan semuanya terjadi, semuanya hanya datang dan pergi. Anda akan mencapai suatu titik dimana hati akan berkata sendiri apa yang harus Anda lakukan.

73

Dalam latihan meditasi, sebenarnya adalah lebih buruk terjebak dalam keheningan dibandingkan terjebak dalam kegelisahan, karena pada akhirnya Anda akan ingin membebaskan diri dari kegelisahan tersebut, sebaliknya Anda akan terpaku dalam keheningan dan tidak berlatih lebih lanjut. Ketika kebahagiaan muncul dengan jelas dalam latihan Vipassana tersebut, jangan melekat padanya.

74

Meditasi hanya mengenai pikiran dan perasaan. Meditasi bukan sesuatu yang perlu dikejar atau diperjuangkan. Bernafas secara terus menerus selama bekerja. Alam telah menjaga proses alami. Yang perlu kita lakukan hanyalah mencoba untuk sadar, secara batin melihat dengan jelas. Meditasi adalah seperti itu.

75

Tidak berlatih dengan benar adalah seperti tanpa perhatian. Perhatian yang tidak terpusat sama seperti mati. Tanyakan diri Anda sendiri apakah Anda mempunyai waktu untuk berlatih ketika Anda mati? Tanyakan terus pada diri Anda, "Kapan saya akan mati?" Ketika kita merenung dengan cara ini, pikiran akan waspada setiap saat, pikiran yang penuh perhatian akan selalu hadir, dan kesadaran penuh akan mengikuti secara otomatis. Kebijaksanaan akan muncul, melihat segala sesuatu seperti apa adanya dengan jelas. Kesadaran menjaga pikiran sehingga mengetahui ketika sensasi muncul setiap saat, siang dan malam. Memiliki kesadaran menimbulkan ketenangan. Menjaga ketenangan adalah dengan pikiran terpusat. Bila pikiran seseorang terpusat, maka ia telah berlatih dengan benar.

76

Dasar dalam latihan kita, yang utama, haruslah selalu jujur dan lurus, —kedua, selalu waspada terhadap perbuatan salah; —ketiga, selalu rendah hati terhadap orang lain, tak banyak bicara, dan mudah puas (tidak memiliki banyak keinginan). Bila kita dapat puas dengan hal kecil saat berbicara dan hal lainnya, kita akan melihat diri kita sendiri, kita tidak akan terganggu. Pikiran akan mempunyai dasar kemoralan (sila), konsentrasi (samadhi), dan kebijaksanaan (panna).

77

Pada awalnya, Anda tergesa-gesa untuk maju, tergesa-gesa untuk kembali, dan tergesagesa untuk berhenti. Anda terus berlatih seperti ini sampai mencapai suatu tahap dimana bukan maju, bukan kembali, dan juga bukan berhenti! Selesai. Dimana tidak ada pemberhentian, tidak maju, dan tidak kembali. Itu telah selesai. Di saat itu, Anda akan menemukan bahwa segalanya hampa.

78

Ingatlah bahwa Anda tidak bermeditasi untuk "mendapatkan" sesuatu, tetapi untuk "melepaskan" sesuatu. Kita melakukan meditasi, tanpa keinginan, tetapi dengan membiarkannya hilang. Bila Anda "menginginkan" sesuatu, Anda tidak akan mendapatkannya.

79

Inti dari Sang Jalan cukup mudah. Tidak ada yang perlu dijelaskan panjang lebar. Lepaskan cinta dan benci, juga biarkan segalanya berjalan seperti apa adanya. Itulah yang telah saya lakukan selama ini dalam latihan.

80

Menanyakan pertanyaan yang salah menunjukkan bahwa Anda tetap terjebak dalam keragu-raguan. Berbicara mengenai latihan adalah baik, bila hal itu membantu perenungan. Tetapi itu terserah Anda untuk dapat melihat kebenaran.

81

Kita berlatih untuk belajar melepaskan sesuatu, bukan untuk menambah keterikatan pada sesuatu. Pencerahan terjadi ketika Anda berhenti menginginkan sesuatu.

82

Bila Anda mempunyai waktu untuk menyadari, Anda mempunyai waktu untuk bermeditasi.

83

Seseorang pernah bertanya kepada saya, “Saat kita bermeditasi dan banyak hal timbul dalam pikiran, haruskah kita menyelidikinya atau cukup menyadarinya datang dan pergi?” Bila Anda melihat seseorang berlalu dan Anda tidak mengenalnya, Anda mungkin bertanya,”Siapakah dia? Kemana dia hendak pergi? Apa yang dia lakukan?” Tetapi bila kita mengenalnya, cukup menyadarinya berlalu.

84

Keinginan dalam berlatih dapat menjadi kawan maupun lawan. Sebagai kawan, membuat kita mau berlatih, untuk mengerti, dan untuk mengakhiri penderitaan. Namun untuk selalu menginginkan sesuatu yang belum muncul, mengin ginkan sesuatu menjadi lain dari yang ada, hanya menimbulkan lebih banyak penderitaan, dan inilah ketika keinginan dapat menjadi lawan. Pada akhirnya kita harus belajar untuk melepaskan semua keinginan, juga keinginan untuk pencerahan. Hanya dengan demikia n kita dapat terbebas.

85

Seseorang pernah bertanya pada Ajahn Chah mengenai cara ia mengajar meditasi: “Apakah Anda menggunakan metode wawancara harian untuk meneliti pikiran seseorang?” Ajahn Chah menjawab dengan berkata, “Di sini saya mengajar murid untuk meneliti pikirannya sendiri, untuk mewawancarai diri mereka sendiri. Mungkin seorang bhikkhu marah hari ini, atau mungkin ia mempunyai nafsu dalam pikirannya. Saya tidak mengetahuinya tetapi ia harus tahu. Dia tidak perlu datang dan bertanya pada saya tentang itu. Iya, kan?”

86

Hidup kita adalah rangkaian dari unsur-unsur. Kita menggunakan kebiasaan untuk menggambarkan sesuatu, tetapi kita telah terikat pada kebiasaan dan memakainya sebagai sesuatu yang nyata. Sebagai contoh, manusia dan benda diberi nama. Kita dapat kembali pada permulaan sebelum nama diberikan, dan memanggil pria dengan “wanita” dan memanggil wanita dengan “pria”, apa ada bedanya? Tetapi sekarang kita terpaku pada penamaan dan konsep, sehingga kita mendapat pertentangan jenis kelamin dan pertentangan lainnya yang serupa. Meditasi adalah untuk melihat melampaui semua ini. Dengan demikian, kita kelak dapat mencapai tahapan tanpa-kondisi dan dalam kedamaian, bukan peperangan.

87

Beberapa orang menjadi bhikkhu tanpa keyakinan, tetapi kemudian melanggar ajaran Buddha. Mereka mengetahui lebih baik tetapi menolak untuk berlatih dengan benar. Sesungguhnya, mereka yang berlatih dengan benar tinggal sedikit saat ini.

88

Teori dan praktek, —yang pertama mengetahui nama tanaman obat, lalu yang kedua keluar mencarinya dan menggunakannya.

89

Kebisingan —Anda menyukai suara burung tetapi tidak suara mobil. Anda takut terhadap orang dan kebisingan, dan Anda suka hidup menyendiri dalam hutan. Lepaskan kebisingan dan merawat bayi. Sang “bayi” adalah latihan Anda.

90

Seorang yang baru ditahbiskan (samanera) bertanya pada Ajahn Chah apa nasihatnya bagi pemula dalam berlatih meditasi. “Sama halnya dengan mereka yang telah lama berlatih,” ia menjawab. Dan apakah itu? “ Tetaplah berlatih,” jawabnya.

91

Orang mengatakan bahwa ajaran Buddha adalah benar, tetapi sulit untuk dilaksanakan dalam kehidupan bermasyarakat. Mereka berkata seperti “Saya masih muda dan tidak mempunyai kesempatan untuk berlatih, tetapi bila saya tua kelak saya akan berlatih.” Apakah Anda berkata, “Saya masih muda, jadi tidak punya waktu untuk makan?” Bila saya menyodok Anda dengan batang kayu yang membara, apakah Anda akan berkata, “Saya menderita, itu benar, tetapi karena saya hidup dalam masyarakat, saya tidak dapat melarikan diri dari penderitaan?”

92

Kemoralan (sila), konsentrasi (samadhi), dan kebijaksanaan (panna) adalah inti dari praktek agama Buddha. Kemoralan menjaga tubuh dan ucapan secara menyeluruh. Dan tubuh adalah rumah dari pikiran. Jadi, latihan adalah jalan dari kemoralan, jalan bagi konsentrasi dan jalan bagi kebijaksanaan. Seperti sepotong kayu dipotong menjadi tiga bagian, tetapi sebenarnya hanya satu. Jika kita melepaskan tubuh dan ucapan, kita tidak bisa. Jika kita ingin melepaskan pikiran, kita tidak bisa. Kita harus berlatih dengan tubuh dan pikiran. Jadi sebenarnya sila, samadhi, dan panna adalah satu kesatuan harmonis yang bekerja bersama

Tanpa Aku

93

Seorang wanita tua yang berkeyakinan yang kuat dari propinsi terdekat datang berziarah ke Wat Pah Pong. Dia berkata pada Ajahn Chah bahwa ia hanya singgah sebentar, lalu ia harus segera kembali untuk menjaga cucunya, dan karena dia seorang wanita tua, ia meminta apakah ia dapat mendengarkan pesan Dhamma. Ajahn Chah menjawab dengan desakan, “ Hai, dengarkan! Tak ada seorang pun di sini, hanya ini! Tidak ada pemilik, tidak ada yang tua, muda, baik atau buruk, kuat atau lemah. Hanya itu, itu saja — hanya berbagai unsur alami yang berjalan semestinya. Semua kosong. Tidak ada yang lahir dan tidak ada yang meninggal! Mereka yang membicarakan kelahiran dan kematian adalah berbicara dengan bahasa anak yang bodoh. Dalam bahasa hati, dari Dhamma, tidak ada suatu seperti kelahiran dan kematian”.

94

Dasar yang sebenarnya dalam ajaran (Buddha) adalah untuk melihat diri sendiri layaknya sebagai makhluk tanpa inti. Tetapi orang datang untuk belajar Dhamma agar dapat meningkatkan pandangan terhadap diri sendiri, agar mereka tidak mengalami penderitaan atau kesulitan. Mereka ingin segala sesuatunya menjadi menyenangkan. Mereka mungkin ingin melepas penderitaan, tetapi bila masih terdapat Aku, bagaimana mereka dapat melakukannya?

95

Adalah sangat mudah bila Anda mengerti. Adalah sangat sederhana dan langsung. Ketika sesuatu yang menyenangkan muncul, pahami bahwa itu hampa. Ketika sesuatu yang tidak menyenangkan muncul, lihatlah bahwa semua itu bukan milik Anda. Keduanya akan berlalu. Jangan hubungkan semuanya dengan dirimu atau memandang dirimu sebagai pemiliknya. Anda berpikir bahwa pohon pepaya milikmu, tetapi mengapa Anda tidak terluka saat pohon itu ditebang? Bila Anda dapat mengerti ini, inilah jalan yang benar, ajaran benar dari Buddha, ajaran yang membawa kebebasan.

96

Orang tidak belajar sesuatu di luar baik dan buruk. Inilah yang seharusnya dipelajari. "Saya akan menjadi ini,- Saya akan menjadi seperti itu," kata mereka. Tetapi mereka tidak pernah mengatakan "Saya tidak akan menjadi apapun karena sebenarnya tidak ada 'Saya'." Hal ini yang tidak dipelajari.

97

Saat Anda mengerti tanpa-aku (anatta), maka belenggu hidu akan sirna. Anda akan damai dengan dunia ini. Ketika kita melihat keluar diri sendiri, kita tidak lagi melekat pada kebahagiaan dan kita akan benar-benar bahagia. Belajar untuk melepaskan tanpa perjuangan, lepaskan dengan mudah. Jadilah sesuai dengan diri anda sendiri- tanpa memegang, tanpa melekat, bebas.

98

Seluruh tubuh tersusun dari empat elemen yaitu tanah, air, angin, dan api. Ketika semuanya bersatu dan membentuk tubuh, kita mengatakan itu adalah pria, wanita, memberi nama, dan lain-lain, agar kita mengenali satu sama lain dengan mudah. Tetapi sebenarnya tidak ada satu pun di sana- hanya tanah, air, angin, dan api. Jangan terikat atau bernafsu. Bila Anda benar-benar mencarinya, Anda tidak akan menemukan apapun di sana.

Damai

99

Q : Seperti apakah kedamaian itu?
A : Mengapa dipusingkan? Baik, kedamaian itu akhir dari kebingungan.

100

Kedamaian ada pada diri sendiri, ditemukan di tempat yang sama dengan kesulitan dan penderitaan. Tidak ditemukan di hutan atau di puncak gunung atau pun diberikan oleh guru. Ketika Anda merasakan penderitaan, Anda juga dapat menemukan kebebasan dari penderitaan. Mencoba lari dari penderitaan sebenarnya justru berlari menuju penderitaan.

101

Bila Anda melepaskan sedikit, Anda akan mendapat sedikit kedamaian. Bila Anda melepaskan banyak, Anda akan mendapatkan banyak kedamaian. Bila Anda melepaskan seutuhnya maka Anda akan mendapatkan kedamaian seutuhnya.

102

Sebenarnya, dalam kebenaran, tidak ada apapun pada manusia. Menjadi apapun diri kita, hanya merupakan tampilan luar. Akan tetapi, bila kita melampaui apa yang tampak dan melihat kebenaran, kita akan melihat bahwa tidak ada apapun kecuali karakteristik universal —kelahiran pada awalnya, perubahan pada pertengahan, dan perhentian pada akhirnya. Inilah keseluruhan yang ada. Bila kita melihat segala sesuatu dengan cara ini, tidak akan ada masalah yang muncul. Bila kita mengerti hal ini, kita akan mendapatkan kepuasan dan kedamaian.

103

Mengetahui apa yang baik dan buruk, ketika berpergian atau tinggal di suatu tempat. Anda tidak akan menemukan kedamaian di gunung atau dalam gua. Anda bahkan dapat pergi ke tempat Sang Buddha mencapai penerangan tanpa lebih dekat dengan kebenaran.

104

Melihat keluar diri sendiri adalah untuk membandingkan dan membedakan. Anda tidak akan menemukan kebahagiaan dengan cara itu. Anda juga tidak akan dapat menemukan kebahagiaan bila Anda menghabiskan waktu untuk mencari orang atau guru yang sempurna. Sang Buddha mengajar kita untuk melihat pada Dhamma, kebenaran, dan tidak melihat pada orang lain.

105

Setiap orang dapat membangun rumah dari kayu dan bata, tetapi Buddha mengajarkan kita bahwa rumah yang ada bukanlah rumah kita yang sesungguhnya. Itu adalah rumah di dunia dan mengikuti langkah duniawi. Rumah kita yang sebenarnya adalah kedamaian di dalam.

106

Hutan penuh kedamaian, mengapa Anda tidak? Anda berpegang pada sesuatu yang menyebabkan Anda kebingungan. Biarkan alam mengajari Anda. Dengarkan burung bernyanyi dan lepaskan. Bila Anda mengetahui alam, Anda akan mengetahui Dhamma. Bila Anda mengenal Dhamma, Anda akan mengetahui alam.

107

Mencari kedamaian seperti mencari kura-kura berjenggot. Anda tidak akan mampu menemukannya. Tetapi ketika hati Anda siap, kedamaian akan datang mencari Anda.

108

Kebajikan (sila), konsentrasi (samadhi), dan kebijaksanaan(panna) bersama membuat Sang Jalan. Tetapi Sang Jalan bukan merupakan ajaran sebenarnya, bukan seperti yang diinginkan Sang guru, tetapi hanya jalanyang dapat membawamu. Contohnya, katakanlah Anda melakukan perjalanan dari Bangkok ke Wat Pah Pong. Jalannya perlu untuk perjalanan Anda, tetapi Anda mencari Wat Pah Pong, vihara, bukan jalannya. Dengan cara yang sama, kita dapat mengatakan kebajikan, konsentrasi, dan kebijaksanaan berada di luar kebenaran Buddha tetapi merupakan Jalan yang mengarah kepada kebenaran. Ketika Anda telah mengembangkan ketiga faktor ini, hasilnya adalah kedamaian yang terindah.

Penderitaan

109

Ada dua macam penderitaan, penderitaan yang mengarah pada penderitaan lainnya dan penderitaan yang mengarah pada akhir dari penderitaan. Pertama adalah kesakitan setelah menikmati kesenangan yang telah berlalu dan penolakan pada ketidaksenangan, perjuangan terus menerus pada kebanyakan orang dari hari ke hari. Kedua adalah penderitaan yang datang ketika Anda membiarkan diri Anda sendiri untuk merasakan secara penuh perubahan terus menerus dari pengalaman —kesenangan, kesakitan, kebahagiaan, dan kemarahan— tanpa ketakutan atau menarik kembali. Penderitaan dari pengalaman kita menuntun pada ketidaktakutan dan kedamaian di dalam diri.

110

Kita ingin mengambil jalan termudah, tetapi bila tanpa penderitaan, tidak akan ada kebijaksanaan. Untuk mematangkan kebijaksanaan, Anda harus benar-benar hancur dan menangis dalam latihan, setidaknya selama tiga kali.

111

Kita tidak menjadi bhikkhu atau bhikkhuni untuk makan enak, tidur nyenyak, dan menjadi sangat nyaman; tetapi untuk mengenal penderitaan :

- Bagaimana menerimanya ....
- Bagaimana menyingkirkannya ....
- Bagaimana mengakhirinya ....

Jadi, jangan lakukan sesuatu yang dapat menyebabkan penderitaan, seperti menuruti keserakahan atau penderitaan tidak akan meninggalkan Anda.

112

Sebenarnya, kebahagiaan adalah penderitaan dalam penyamaran namun dalam bentuk halus yang Anda tidak lihat. Bila Anda melekat pada kebahagiaan, sama halnya dengan melekat pada penderitaan, tetapi Anda tidak menyadari. Ketika Anda berpegangan pada kebahagiaan, tidak mungkin membuang penderitaan yang melekat. Keduanya tidak dapat dipisahkan. Itulah yang diajarkan Sang Buddha pada kita untuk mengenal penderitaan, melihatnya seperti bahaya yang melekat pada kebahagiaan, melihat keduanya sepadan. Jadi, berhati-hatilah! Ketika kebahagiaan muncul, jangan terlena dan jangan terbawa perasaan. Ketika penderitaan datang, jangan putus asa, jangan tenggelam di dalamnya. Lihat, keduanya memiliki nilai yang setara.

113

Ketika penderitaan muncul, pahamilah bahwa tidak seorangpun bersedia menerimanya. Bila Anda beranggapan penderitaan milik Anda, kebahagiaan milik Anda, Anda tidak akan mampu menemukan kedamaian.

114

Orang yang menderita akan langsung memperoleh kebijaksanaan. Bila kita tidak menderita, kita tidak merenung. Bila kita tidak merenung, tidak ada kebijaksanaan yang lahir. Tanpa kebijaksanaan, kita tidak akan mengetahui. Tanpa mengetahui, kita tidak akan dapat bebas dari penderitaan—demikianlah seharusnya. Oleh karena itu kita harus berlatih dan bertahan dalam latihan kita. Ketika kita merenungkan dunia, kita tidak akan takut lagi seperti sebelumnya. Sang Buddha bukan mencapai Penerangan di luar dunia, tetapi di dalam dunia ini.

115

Mengikuti hawa nafsu dan menyiksa diri adalah dua hal yang dihindari Sang Buddha. Keduanya hanyalah kesenangan dan penderitaan. Kita membayangkan diri kita telah bebas dari penderitaan, tetapi ternyata belum. Jika kita hanya berpegang teguh pada kebahagiaan, kita akan menderita lagi. Itulah yang sebenarnya, tetapi orang berpikir sebaliknya.

116

Orang-orang yang menderita di suatu tempat akan pergi ke tempat lain. Ketika di tempat tersebut muncul penderitaan, mereka melarikan diri lagi. Mereka berpikir bahwa mereka sedang menghindari penderitaan, tetapi kenyataannya tidak. Penderitaan pergi bersamanya. Mereka selalu membawa penderitaan tanpa menyadarinya. Bila kita tidak mengenal penderitaan, maka kita tidak dapat mengetahui penyebab penderitaan. Bila kita tidak mengetahui penyebab penderitaan, lalu kita tidak akan mengenal akhir penderitaan. Tidak akan ada jalan untuk menghindarinya.

117

Pelajar masa kini memiliki lebih banyak pengetahuan dari pelajar sebelumnya. Mereka telah mendapatkan semua hal yang dibutuhkan, segalanya lebih menyenangkan. Tetapi mereka juga memiliki lebih banyak penderitaan dan kebingungan dibanding sebelumnya. Mengapa demikian?

118

Jangan menjadi Bodhisatta, jangan menjadi Arahat, jangan menjadi apapun juga. Bila Anda seorang Bodhisatta, Anda akan menderita; bila Anda seorang Arahat, Anda akan menderita; bila Anda menjadi apapun juga, Anda akan menderita.

119

Cinta dan benci sama-sama merupakan penderitaan karena nafsu. Menginginkan sesuatu merupakan penderitaan, menginginkan untuk tidak memiliki adalah penderitaan walaupun Anda mendapatkan apa yang Anda inginkan, hal itu juga merupakan penderitaan. Karena sekali Anda mendapatkan, Anda akan hidup dengan perasaan takut kehilangan. Bagaimana Anda dapat hidup bahagia bersama ketakutan.

120

Bila Anda sedang marah, apakah terasa baik atau buruk? Bila terasa buruk, mengapa tidak Anda jauhi? Mengapa terganggu dengan perasaan itu? Bagaimana Anda dapat mengatakan bahwa Anda bijak dan pandai bila Anda berpegang pada kondisi seperti itu? Suatu hari pikiran dapat menyebabkan seluruh keluarga bertengkar atau menyebabkan Anda menangis sepanjang malam. Dan, lalu , kita tetap terus marah dan menderita. Bila Anda melihat penderitaan dari kemarahan, buanglah. Bila Anda tidak membuangnya, akan tetap menyebabkan penderitaan, tanpa ada kesempatan untuk menghentikan. Dunia dari kehidupan yang tidak terpuaskan adalah seperti ini. Bila kita mengetahui jalannya, maka kita dapat menyelesaikan masalah.

121

Seorang wanita ingin mengetahui bagaimana mengendalikan kemarahan. Saya bertanya ketika kemarahan muncul, kemarahan siapakah itu? Dia menjawab, itu kemarahannya. Baik, bila itu kemarahannya, lalu dia seharusnya dapat memerintah kemarahan itu untuk pergi, bukankah demikian? Tetapi bukan kemampuannya untuk memerintah. Berpegang pada kemarahan sebagai milik pribadi hanya akan menyebabkan penderitaan. Bila penderitaan benar-benar milik kita, seharusnya menurut pada perintah kita. Bila kemarahan tidak menuruti kita, kemarahan hanyalah muslihat. Jangan terpancing. Bagaimanapun pikiran itu, sedih atau senang, jangan terpancing. Semua hanyalah muslihat.

122

Bila Anda melihat kepastian dalam sesuatu yang tidak pasti, Anda terikat pada penderitaan.

123

Sang Buddha selalu di sini mengajar. Lihatlah diri Anda. Terdapat kebahagiaan dan ketidakbahagiaan. Terdapat kesenangan dan penderitaan. Dan selalu ada di sini. Ketika Anda mengerti penderitaan dan kesenangan secara alami, Anda telah melihat Buddha, di sana Anda melihat Dhamma. Buddha tidak terpisah dari mereka.

124

Merenungkan semuanya bersama-sama, kita melihat kebahagiaan dan penderitaan seimbang seperti panas dan dingin. Panas dari api dapat membakar kita hingga meninggal sedangkan dingin dari es dapat membekukan kita hingga meninggal. Tidak ada yang lebih kuat. Ini sama dengan kebahagiaan dan penderitaan. Di dunia, setiap orang menginginkan kebahagiaan dan tidak ada yang menginginkan penderitaan. Nibbana tidak memiliki keinginan. Hanya ada keseimbangan.

Guru

125

Anda adalah guru bagi diri Anda sendiri. Mencari guru tidak akan menyelesaikan keraguan Anda sendiri. Periksalah diri Anda untuk menemukan kebenaran- di dalam, bukan di luar. Mengenali diri Anda adalah sangat penting

126

Salah seorang guru saya makan dengan cepat. Dia bersuara saat makan. Lalu ia berkata kepada kami agar makan dengan pelan dan penuh perhatian. Saya selalu melihatnya dengan perasaan kesal. Saya menderita dan ia tidak! Saya melihat keluar. Selanjutnya saya belajar bahwa beberapa orang berkendaraan sangat cepat tapi hati-hati; lainnya berkendaraan dengan lambat dan mengalami banyak kecelakaan. Jangan berpegang pada peraturan, pada kulit luarnya. Bila Anda melihat yang lainnya sekitar sepuluh persen dari waktumu dan melihat diri Anda sendiri sembilanpuluh persen dari waktumu, latihan Anda telah baik.

127

Para siswa sulit untuk diajar. Beberapa orang mengetahui, tapi tidak berusaha untuk berlatih. Beberapa orang tidak tahu dan tidak berusaha mencari tahu. Saya tidak tahu harus berbuat apa pada mereka. Mengapa manusia memiliki pikiran seperti itu. Tidak baik menjadi orang yang tidak peduli. Walau saya memberitahunya, mereka tetap tidak mendengarkan. Manusia sungguh penuh dengan keraguan dalam latihannya. Mereka selalu ragu. Mereka ingin mencapai Nibbana tetapi tidak mau mengikuti Sang Jalan. Ini membingungkan. Ketika saya menyuruh mereka meditasi, mereka takut, dan bila tidak takut, mereka hanya mengantuk. Sebenarnya mereka suka melakukan hal yang tidak saya ajarkan. Inilah penderitaan menjadi guru.

128

Bila kita dapat melihat kebenaran dari ajaran Sang Buddha secara mudah, kita tidak memerlukan banyak guru. Ketika kita mengerti ajaran-Nya, kita hanya melakukan apa yang diminta untuk dilakukan. Namun apa yang membuat orang menjadi kesulitan untuk belajar adalah bahwa mereka tidak menerima ajaran dan berdebat dengan guru dan ajarannya. Di depan guru, mereka bersikap sedikit lebih baik; tetapi di belakang guru, mereka menjadi maling. Orang-orang sangat sulit untuk diajar.

129

Saya tidak mengajar murid-murid saya untuk hidup dan latihan tanpa perhatian. Tetapi itulah yang dilakukan saat saya tidak ada. Ketika polisi ada, maling bertingkah baik. Ketika polisi bertanya apakah ada maling, tentu saja mereka semua berkata tidak ada dan mereka tidak pernah melihatnya. Tetapi begitu polisi berlalu, mereka bertingkah lagi. Hal itu juga terjadi di zaman Sang Buddha. Jadi, lihatlah diri Anda sendiri dan jangan peduli dengan tingkah laku yang dilakukan orang.

130

Guru yang sesungguhnya hanya berbicara mengenai latihan yang sulit untuk meninggalkan atau melepaskan ke-aku-an. Apapun yang terjadi, jangan meninggalkan guru. Biarkan guru membimbing Anda, karena mudah untuk melupakan Sang Jalan.

131

Keraguan tentang guru Anda dapat membantu Anda. Ambillah dari guru Anda apa yang baik dan waspadalah pada latihan sendiri. Kebijaksanaan itu untuk Anda perhatikan dan kembangkan.

132

Jangan percaya pada guru karena dia mengatakan buah itu manis dan lezat. Cicipi sendiri dan semua keraguan akan sirna.

133

Guru adalah mereka yang menunjukkan arah Sang Jalan. Setelah mendengarkan guru, apakah kita berjalan atau tidak pada jalan tersebut dengan melakukan latihan sendiri dan mendapat buah dari berlatih, adalah tergantung kita masing-masin.

134

Kadang-kadang, mengajar merupakan pekerjaan yang sulit. Seorang guru seperti tempat sampah, semua orang membuang frustasi dan masalahnya. Semakin banyak orang yang Anda ajar, semakin besar kapasitas tempat sampah masalah. Tetapi mengajar adalah cara yang menakjubkan untuk berlatih Dhamma. Mereka yang mengajar berkembang dalam kesabaran dan pengertian.

135

Seorang guru tidak akan benar-benar menyelesaikan seluruh kesulitan kita. Dia hanyalah sumber untuk menyelidiki Sang Jalan. Dia tidak dapat membuat masalah jadi je las. Sebenarnya apa yang dikatakannya tidak layak untuk didengar. Sang Buddha tidak pernah mempercayai orang lain. Kita harus mempercayai diri sendiri. Hal ini sulit, ya, tetapi inilah yang seharusnya. Kita melihat keluar tetapi tidak pernah benar-benar memandang. Kita harus memilih untuk benar-benar berlatih. Keraguan tidak hilang dengan bertanya pada orang lain, tetapi melalui latihan terus-

Pengertian dan Kebijaksanaan

136

Tidak ada seseorang dan sesuatu yang dapat membebaskan Anda selain pemahaman diri Anda sendiri.

137

Seorang yang gila dan seorang Arahat, keduanya tersenyum. Tetapi Arahat mengetahui mengapa tersenyum sedangkan orang gila tidak.

138

Seorang yang pintar melihat yang lainnya, tetapi dia melihat dengan kebijaksanaan, tidak dengan kebodohan. Bila seseorang melihat dengan kebijaksanaan, orang itu akan banyak belajar. Tetapi seseorang yang melihat dengan kebodohan hanya akan menemukan kesalahan.

139

Masalah sebenarnya pada manusia saat ini adalah mereka mengetahui tetapi tetap tidak melaksanakan. Masalahnya lain bila mereka tidak melaksanakan karena mereka tidak tahu. Tetapi bila mereka telah mengetahui dan tetap tidak melaksanakan; apa masalahnya?

140

Pemahaman kitab suci dari kulitnya tidak penting. Tentu saja buku Dhamma adalah benar namun tidak betul. Buku Dhamma tidak dapat memberikan Anda pengertian yang tepat. Untuk melihat kata “amarah” yang tercetak tidak sama dengan merasakan kemarahan. Hanya merasakan dengan diri Anda sendiri dapat memberi Anda keyakinan sebenarnya.

141

Bila Anda melihat hal-hal dengan pengertian benar maka tiada kemelekatan dalam hubungan hal-hal tersebut. Mereka datang —senang dan tidak senang– Anda melihatnya dan tanpa kemelekatan. Mereka datang dan pergi. Walau bila kekotoran batin yang terburuk muncul, seperti keserakahan dan kemarahan, ada cukup kebijaksanaan untuk melihat perubahan secara alami dan membiarkannya memudar. Bila Anda bereaksi, bagaimanapun, dengan menyukai atau tidak menyukai, itu bukanlah kebijaksanaan. Anda hanya menciptakan lebih banyak penderitaan untuk diri Anda sendiri.

142

Ketika kita mengetahui kebenaran, kita menjadi orang yang tidak perlu banyak berpikir. Kita menjadi orang bijaksana. Bila kita tidak mengetahui, kita lebih banyak berpikir daripada menggunakan kebijaksanaan atau munkin tanpa kebijaksanaan sedikitpun. Banyak berpikir tanpa kebijaksanaan adalah penderitaan luar biasa.

143

Saat ini orang tidak mencari Kebenaran. Orang belajar hanya agar dapat memperoleh pengetahuan yang dibutuhkan untuk hidup, memelihara keluarga dan menjaga diri mereka sendiri, itu saja. Bagi mereka menjadi pandai adalah lebih penting daripada menjadi bijaksana.

Kebajikan

144

Berhati-hatilah menjaga sila kita. Kebajikan adalah inti dari rasa malu. Apa yang kita ragukan, seharusnya kita tidak lakukan atau katakan. Itulah kebajikan. Kemurnian melewati semua keraguan.

145

Ada dua tingkat latihan. Tingkat pertama membentuk landasan, yaitu pengembangan kebajikan, sila, agar dapat membawa kebahagiaan dan harmonis di antara manusia. Tingkat kedua adalah latihan Dhamma dengan tujuan utama membebaskan batin. Pembebasan adalah sumber dari kebijaksanaan dan kasih sayang, dan ini tujuan sesungguhnya dari ajaran Sang Buddha. Mengerti kedua tingkatan ini adalah dasar dari latihan sebenarnya.

146

Kebajikan dan moral adalah ayah dan ibu dari Dhamma yang berkembang dalam diri kita. Keduanya menyediakan Dhamma dengan memberikan kebutuhan dan bimbingan yang tepat.

147

Kebajikan adalah dasar untuk dunia yang harmonis dimana manusia dapat hidup benarbenar sebagai manusia dan bukan sebagai binatang. Mengembangkan kebajikan adalah inti dari latihan. Jaga sila. Kembangkan cinta kasih dan hormati semua yang hidup. Sadarlah dalam semua perbuatan dan ucapan Anda. Gunakan kebajikan untuk membuat hidup Anda sederhana dan murni. Dengan kebajikan sebagai dasar dari segalanya yang Anda lakukan, pikiran Anda akan menjadi baik, jernih, dan tenang. Meditasi akan berkembang dalam lingkungan ini dengan mudah.

148

Jagalah kebajikan Anda seperti seorang tukang kebun menjaga tanamannya. Jangan melekat pada yang besar atau kecil, penting atau tidak penting. Beberapa orang menginginkan jalan pintas. Mereka berkata,"Lupakan konsentrasi, kita langsung pada pandangan terang; lupakan kebajikan, kita mulai dengan konsentrasi." Kita memiliki banyak alasan untuk kemelekatan kita.

149

Usaha benar dan kebajikan bukanlah apa yang Anda lakukan di luar tetapi lebih merupakan kesadaran dan pengendalian diri secara tetap. Jadi, berdana, bila diberikan dengan perhatian yang baik, dapat membawa kebahagiaan pada diri sendiri dan orang lain. Tetapi kebajikan harus menjadi akar dari dana ini, agar menjadi murni.

150

Sang Buddha mengajarkan kita untuk menahan diri dari perbuatan buruk, lakukan perbuatan baik, dan sucikan hati. Lalu, latihan kita, adalah meninggalkan apa yang tidak berharga dan menyimpan apa yang berharga. Apakah Anda masih memiliki sesuatu yang buruk atau tidak terlatih dalam hati? Tentu saja! Lalu mengapa tidak membersihkannya? Tetapi latihan sebenarnya tidak hanya melepaskan yang buruk dan mengembangkan yang baik. Ini hanyalah bagian dari latihan. Pada akhirnya kita harus melewati keduanya, yang baik dan buruk. Akhirnya hanya ada kebebasan yang meliputi semua dan tanpa nafsu, darimana cinta dan kebijaksanaan mengalir secara alami.

151

Kita harus memulai dari sini, dimana kita berada, secara langsung dan sederhana. Ketika dua langkah pertama, kebajikan dan pandangan benar, telah terlengkapi, lalu cara ketiga mengatasi kekotoran batin akan terjadi secara alami tanpa pertimbangan. Ketika cahaya dihasilkan, kita tidak lagi kuatir melewati kegelapan, tidak juga ingin tahu kemana kegelapan pergi. Kita hanya tahu bahwa ada cahaya.

152

Ada tiga tingkatan dalam mempraktekan sila. Pertama, mengerjakan sebagai peraturan latihan yang diberikan guru kepada kita. Yang kedua muncul ketika kita mengerjakan dan mematuhi sila oleh kita sendiri. Tetapi untuk mereka yang ada di tingkat tertinggi, para siswa utama, adalah tidak penting untuk membicarakan sila, baik dan buruk. Kebajikan sejati datang dari kebijaksanaan yang mengetahui Empat Kebenaran Mulia dalam hati dan bertingkah laku atas pemahaman ini.

153

Beberapa bhikkhu lepas jubah untuk pergi ke garis depan dimana peluru berterbangan melewatinya setiap hari. Mereka lebih memilih hal itu. Mereka benar-benar ingin pergi. Mara bahaya menyergap di sekitar mereka dan mereka tetap saja bersedia untuk pergi. Mengapa mereka tidak melihat bahaya? Mereka siap mati dengan senjata api tetapi tidak ada yang mau mati untuk mengembangkan kebajikan. Hal ini benar-benar mengherankan, iya kan?

Serba-serbi

154

Salah seorang murid Ajahn Chah punya masalah pada lututnya yang hanya dapat disembuhkan melalui operasi. Biarpun para dokter telah menjamin bahwa lututnya akan sembuh dalam beberapa minggu, berbulan-bulan telah lewat dan tetap saja belum sembuh benar. Ketika ia bertemu Ajahn Chah lagi, ia mengeluh, ”Mereka bilang penyembuhannya tidak akan lama. Ini tidak berjalan semestinya.” Ajahn Chah tertawa dan berkata, “Bila hal ini tidak seharusnya begini, maka hal ini tidak akan menjadi begini.”

155

Bila seseorang memberimu sebuah pisang yang besar, berwarna kuning, manis dan harum tetapi beracun, akankah Anda memakannya? Tidak, kan! Walaupun kita mengetahui bahwa kesenangan nafsu indera itu “beracun”, kita tetap saja maju dan “memakannya”!

156

Lihatlah kekotoran batin Anda, kenalilah seperti Anda mengenal racun seekor kobra. Anda tidak akan menangkap ular kobra karena Anda mengetahui bahwa ular kobra itu dapat membunuh Anda. Lihatlah bahaya pada sesuatu yang berbahaya dan manfaatkan sesuatu yang berguna.

157

Kita selalu merasa tidak puas. Dalam buah yang manis, kita merasa kurang asam; dalam buah asam, kita merasa kurang manis.

158

Bila Anda memiliki sesuatu berbau busuk dalam saku Anda, kemanapun Anda pergi tetap saja akan berbau busuk. Jangan salahkan tempatnya.

159

Agama Buddha di Timur, sekarang, seperti sebuah pohon besar terlihat penuh keagungan, tetapi hanya dapat memberi buah yang hambar dan kecil. Agama Buddha di Barat seperti pohon muda, belum mampu memberikan buah, tetapi memiliki potensi untuk memberikan buah yang besar dan manis.

160

Orang zaman sekarang terlalu banyak berpikir. Terlalu banyak hal yang diminati, tetapi tidak ada satu pun yang membimbing mereka menuju penyelesaian yang benar.

161

Hanya karena Anda mencoba dan menyebut alkohol sebagai "parfum" tidak berarti dapat membuatnya menjadi parfum, Anda tahu. Tetapi, Anda sekalian, ketika ingin minum alkohol, Anda berkata ini parfum, lalu Anda tetap meminumnya. Anda sudah gila!

162

Orang selalu melihat ke luar, pada seseorang dan benda. Mereka melihat sebuah ruangan besar, sebagai contoh, lalu berkata, "Oh, ruangan ini sangat besar!" Sebenarnya tidak terlalu besar. Bagaimanapun terlihat besar, tergantung pada cara pandang Anda terhadapnya. Kenyataannya ruang besar ini memiliki ukuran semestinya, tidak besar maupun kecil. Orang, bagaimanapun juga, mengikuti perasaannya tiap saat. Mereka sangat sibuk mencari dan berpendapat tentang apa yang dilihat dan tidak memiliki waktu untuk melihat dirinya sendiri.

163

Beberapa orang merasa bosan, muak, letih berlatih dan malas. Kelihatannya mereka tidak dapat mempertahankan Dhamma dalam pikiran. Namun, jika Anda pergi dan memakinya, mereka tidak akan pernah lupa. Beberapa orang mungkin mengingatnya seumur hidup dan tidak pernah memaafkan Anda untuk itu. Tetapi ketika hal itu berkenaan pada ajaran Buddha, mengajarkan kepada kita untuk bersikap tenang, tetap terkendali, berlatih sungguh-sungguh, mengapa mereka tetap melupakan akan hal ini? Mengapa orang tidak menyimpannya di dalam hati?

164

Menganggap diri kita lebih baik daripada orang lain adalah tidak benar. Menganggap bahwa diri kita sejajar dengan lainnya adalah tidak benar. Menganggap bahwa diri kita lebih rendah dari orang lain adalah tidak benar. Bila kita menganggap bahwa kita lebih baik daripada yang lainnya, kesombongan akan muncul. Bila kita berpikir bahwa diri kita sederajat dengan yang lainnya, kita gagal untuk menunjukkan hormat dan rendah hati pada waktu yang tepat. Bila kita berpikir lebih rendah dari orang lain, kita menjadi tertekan memikirkan kita lebih rendah, terlahir di bawah naungan bintang yang buruk dan sebagainya. Lepaskanlah semuanya!

165

Kita harus belajar untuk membiarkan suatu keadaan dan tidak mencoba untuk melawan atau menahannya. Kita berharap agar kondisi sesuai dengan keinginan kita. Kita mencari segala cara untuk menghadapinya. Jika tubuh jatuh sakit dan menderita , kita tidak ingin seperti ini, lalu kita mencari berbagai sutta untuk dibaca. Kita ingin mengontrolnya. Pembacaan sutta ini menjadi semacam upacara mistik, membuat kita semakin terjerat dalam kemelekatan. Hal ini karena kita membaca paritta untuk mengusir penderitaan, memperpanjang umur dan sebagainya. Sebenarnya Sang Buddha memberi kita ajaran ini untuk membantu kita mengenal kebenaran dari tubuh, sehingga kita dapat membiarkan seperti apa adanya dan melepaskan keinginan kita, tetapi kita justru membacakan paritta untuk meningkatkan kekotoran batin.

166

Kenalilah tubuh Anda sendiri, hati, dan pikiran. Puaslah terhadap hal yang kecil. Jangan melekat pada ajaran. Jangan terpaku dan terikat pada emosi.

167

Beberapa orang takut berdana. Mereka merasa bahwa mereka akan diperas atau ditekan. Selain mengembangkan dana, kita hanya menekan keserakahan dan kemelekatan. Hal ini membiarkan sifat alami kita menunjukkan dirinya dan menjadi lebih ringan dan bebas.

168

Bila Anda keluar dan menaruh api di rumah tetangga, api itu akan membakar. Bila Anda menaruh api di rumah Anda sendiri, seperti hal sebelumnya, api itu akan membakar. Jadi jangan menaruh api yang dapat membakar Anda, tidak peduli apa dan dimana.

169

Orang luar mungkin menyebut kami gila, hidup di hutan seperti ini, duduk seperti patung. Tetapi bagaimana mereka hidup? Mereka tertawa, menangis, mereka telah terperangkap pada ketamakan dan kebencian sampai-sampai mereka membunuh dirinya sendiri atau satu dengan lainnya. Siapa yang sebenarnya gila?

170

Tidak hanya mengajar umat, Ajahn Chah juga melatih mereka dengan menciptakan suatu lingkungan umum dan situasi tertentu dimana mereka dapat belajar tentang diri sendiri. Ia akan berkata, “Terhadap apa yang telah saya ajarkan, mungkin Anda mengerti 15%.” Atau “Ia telah menjadi bhikkhu selama lima tahun, jadi ia mengerti 5%.” Seorang bhikkhu yang lebih muda menanggapi kata-kata terakhirnya, “Jadi saya memiliki 1%, saya sudah di sini selama setahun.” “Tidak.” jawab Ajahn Chah. “Empat tahun pertama Anda tidak memiliki apapun, lalu pada tahun kelima, Anda memiliki 5%.”

171

Suatu ketika salah satu murid Ajahn Chah ditanya apakah ia berencana melepas jubah, apakah ia akan meninggal dengan jubah kuningnya. Murid itu berkata bahwa hal itu sangat sulit untuk dipikirkan, walaupun ia tidak berencana lepas jubah, ia benar-benar tidak dapat memutuskan bahwa ia tidak akan melakukannya. Ketika ia melihat lebih dalam, katanya, pikirannya serasa tidak berarti. Ajahn Chah menjawab dengan berkata, “Segala yang tidak berarti adalah Dhamma yang sebenarnya.”

172

Ketika seseorang bertanya pada Ajahn Chah mengapa begitu banyak kejahatan di Thailand, sebuah negara Buddhist, atau mengapa Indochina begitu berantakan. Katanya, “Bukan umat Buddha yang melakukan segala hal tersebut. Bukan pula ajaran agama Buddha yang melakukan. Orang-orang itulah yang melakukan. Sang Buddha tidak pernah mengajarkan begitu.”

173

Suatu ketika seorang pengunjung bertanya pada Ajahn Chah apakah ia seorang Arahat. Ajahn Chah menjawab, “Saya seperti pohon di hutan. Burung datang ke pohon, hinggap di dahan, dan makan buah. Bagi burung, buahnya mungkin manis atau asam ataulainnya. Tetapi pohon itu tidak mengetahui apapun. Burung itu berkata manis atau berkata asam, tetapi dari sudut pandang pohon itu, hal ini hanyalah celoteh burung.”

174

Seseorang berkomentar, “Saya dapat memperhatikan keinginan dan kemalasan dalam pikiran saya, tetapi sulit untuk meneliti khayalan.” “Anda menunggang kuda dan bertanya kemana kuda itu?” jawab Ajahn Chah.

175

Beberapa orang menjadi bhikkhu tanpa keyakinan namun kemudian menjelek-jelekkan ajaran Sang Buddha. Mereka tidak mengetahui dirinya lebih baik. Orang yang benarbenar berlatih sedikit saat ini karena mereka harus mengatasi banyak rintangan. Tetapi bila hal itu tidak baik, biarkan mati; bila tidak mati, buatlah menjadi baik.

176

Anda berkata Anda mencintai kekasih Anda seratus persen. Baik, buatlah terbalik dan lihat berapa persen dari dia yang tetap Anda cintai. Atau bila Anda merindukan kekasih Anda saat tidak bersama, mengapa tidak meminta padanya untuk mengirimkan sebotol kecil kotorannya. Dengan cara ini, ketika Anda memikirkan keberadaannya, Anda dapat membuka botol itu dan menciumnya. Menjijikan? Apakah itu yang Anda cintai? Apakah yang membuat hati Anda tertumbuk seperti penumbuk padi, setiap seorang wanita bergaya menarik datang menghampiri atau Anda mencium parfumnya di udara? Apakah itu? Apakah dorongan itu? Mereka menarik dan menghisap Anda kedalamnya, tetapi Anda tidak berusaha berjuang, betulkah? Ada harga yang harus dibayar akhirnya, kenalilah!

177

Suatu hari Ajahn Chah terhadang sebuah dahan besar dan berat yang merintangi jalan dan ia mau menyingkirkannya. Ia menyuruh muridnya untuk memegang salah satu sisi sedang ia mengangkat sisi lainnya. Ketika mereka memegang dahan tersebut dan siap untuk melemparkannya, ia memandang (muridnya) dan bertanya, “Apakah berat?” Dan setelah mereka melemparnya ke hutan, ia bertanya kembali, “Sekarang, apakah berat?” Seperti inilah yang diajarkan Ajahn Chah pada muridnya untuk melihat Dhamma pada setiap hal yang mereka katakan dan lakukan. Dalam kasus ini, ia menunjukkan keuntungan “melepaskan.”

178

Seorang murid Ajahn Chah sedang melepas kabel radio tape ketika tiba-tiba secara tanpa sengaja menyentuh bagian logam dari kabel itu ketika sedang tercolok. Ia terkejut dan menjatuhkannya seketika. Ajahn Chah memperhatian dan berkata, “Oh! Bagaimana kau dapat melepaskannya dengan mudah? Siapa yang menyuruh?”

179

Saat Natal, para bhikkhu asing memutuskan untuk merayakannya. Mereka mengundang beberapa umat awam dan juga Ajahn Chah untuk bergabung bersama. Umat awam umumnya kecewa dan tidak menyetujui hal tersebut. Mengapa, mereka bertanya, umat Buddha merayakan Natal? Ajahn Chah memberikan komentar mengenai agama dengan berkata, "Selama yang saya mengerti, umat Kristen mengajarkan orang untuk melakukan kebaikan dan menjauhi kejahatan, seperti ajaran Buddha, lalu apa masalahnya? Namun, bila orang kecewa dengan ide merayakan Natal, hal ini dapat dengan mudah diatasi. Kita tidak akan menyebutnya Natal. Katakanlah saja "Natal-Buddha." Apa saja yang dapat menginspirasikan kita untuk melihat apa yang benar dan melakukan apa yang baik adalah latihan yang pantas. Anda dapat menyebutnya dengan sebutan apa saja yang Anda suka."

180

Selama pengungsi membanjiri Thailand dari Laos dan Kamboja, organisasi kemanusiaan yang datang menolong begitu banyak. Hal ini membuat para bhikkhu dari Barat berpikir adalah tidak benar para bhikkhu dan bhikkhuni hanya duduk di hutan sedangkan organisasi beragama lainnya dengan aktif berpartisipasi meringankan penderitaan para pengungsi. Lalu mereka menghampiri Ajahn Chah untuk mengungkapkan keperduliannya dan inilah yang dikatakan, "Membantu di tenda pengungsian adalah baik. Adalah seharusnya tugas kita sebagai manusia untuk saling membantu. Tetapi melewati kegila an sendiri agar kita dapat membawa orang lain melewatinya, itulah satu-satunya penyembuhan. Setiap orang bisa pergi dan membagikan pakaian dan membangun tenda, tetapi berapa yang dapat datang ke hutan dan duduk untuk mengenali pikirannya? Selama kita tidak tahu bagaimana cara "memberi pakaian" dan "memberi makan" pikiran orang, selalu akan ada masalah pengungsi dimana saja di dunia ini."

181

Ajahn Chah mendengar salah seorang muridnya mengumandangkan Sutra Hati. Ketika telah selesai, Ajahn Chah berkata, "Tidak ada kekosongan juga… tidak ada Bodhisatta." Lalu Beliau bertanya, "Darimana sutra itu berasal?" "Hal ini telah dianggap sebagai sabda Sang Buddha." jawab pengikutnya. "Tidak ada Buddha." tegas Ajahn Chah. Lalu ia berkata, "Ini adalah pembicaraan mengenai kebijaksanaan yang dalam, melampaui semua kebiasaan. Bagaimana kita mengajar tanpa mereka? Kita harus memberikan nama untuk semua hal, bukankah begitu?"

182

Untuk menjadi orang suci, kita harus mengalami perubahan sampai hanya tubuh saja yang tertinggal. Pikiran berubah seluruhnya tetapi tubuh masih ada. Masih terdapat panas, dingin, sakit, dan penderitaan seperti biasanya. Tetapi pikiran telah berubah dan sekarang melihat kelahiran, usia tua, penyakit, dan kematian dalam cahaya kebenaran.

183

Seseorang pernah bertanya pada Ajahn Chah untuk membicarakan tentang Penerangan; dapatkah ia menjelaskan Penerangannya? Saat semua orang dengan antusias mendengar jawabannya, Ajahn Chah menjawab, "Penerangan tidak sulit untuk dimengerti. Ambillah pisang dan letakkan di mulut Anda, lalu Anda akan mengetahui seperti apa rasanya. Anda harus berlatih untuk merealisasi, dan Anda harus tekun. Bila sangat mudah untuk mengalami Penerangan, setiap orang telah melakukannya. Saya mulai mendatangi vihara ketika saya berumur delapan tahun, dan saya telah menjadi bhikkhu selama lebih dari empatpuluh tahun. Tetapi Anda mau bermeditasi dalam semalam atau dua malam dan langsung mencapai Nibbana. Anda tidak hanya duduk dan – simsalabim- jadilah Anda. Anda tahu, Anda tidak dapat meminta seseorang untuk meniup kepala Anda dan juga membuat Anda mencapai Penerangan.

184

Cara duniawi adalah melakukan sesuatu dengan alasan untuk mendapatkan sesuatu sebagai balasan. Tetapi dalam agama Buddha kita melakukan sesuatu tanpa menginginkan keuntungan. Tetapi jika kita tidak menginginkan apapun, apa yang akan kita peroleh? Kita tidak mendapatkan apa-apa! Apa pun yang kita peroleh hanyalah sebab dari penderitaan, jadi kita berlatih untuk tidak mendapatkan apa-apa. Buatlah pikiran damai dan lakukan dengan pikiran damai.

185

Sang Buddha mengajarkan untuk meletakkan segala sesuatu tanpa inti yang kekal. Bila Anda meletakkan segala sesuatu, Anda akan melihat kebenaran. Jika tidak, Anda tidak akan melihatnya. Dan ketika kebijaksanaan muncul bersama Anda, Anda akan melihat Kebenaran kemanapun anda melihat. Kebenaran adalah semua yang Anda lihat.

186

Batin yang 'kosong' tidak berarti batin kosong seperti tidak ada apa-apanya di dalam. Batin tersebut kosong dari keburukan tetapi dipenuhi dengan kebijaksanaan.

187

Orang-orang tidak merenungkan usia tua, penyakit, dan kematian. Mereka hanya suka berbicara tentang anti-penuaan, tanpa penyakit, dan tanpa-kematian. Mereka tidak pernah mengembangkan perasaan yang benar untuk berlatih Dhamma.

188

Kebahagiaan sebagian besar orang tergantung pada hal-hal yang sejalan dengan kehendak mereka. Mereka harus dikelilingi orang yang hanya mengatakan hal-hal yang menyenangkan. Begitukah cara Anda untuk menemukan kebahagiaan? Apakah mungkin dikelilingi orang dalam dunia ini yang hanya berbicara hal-hal yang menyenangkan? Jika demikian, kapan Anda akan menemukan kebahagiaan?

189

Pohon, gunung, dan tanaman; semuanya hidup menurut kebenarannya sendiri. Mereka lahir dan mati mengikuti sifat alaminya; mereka tetap tenang. Tetapi manusia tidak. Mereka mengeluh terhadap semua hal. Tetapi tubuh hanya mengikuti sifat alaminya: lahir, tumbuh menjadi tua, dan akhirnya mati. Jika mengikuti sifat alami, dengan cara ini. Barang siapa berharap sebaliknya, maka orang tersebut hanya akan menderita.

190

Janganlah berpikir bahwa dengan banyak belajar dan banyak mengetahui, Anda akan mengetahui Dhamma. Ini seperti mengatakan Anda telah melihat segala sesuatu yang dapat dilihat hanya karena Anda punya mata. Atau Anda telah mendengar segala sesuatu yang dapat didengar karena Anda punya telinga. Anda mungkin melihat namun Anda tidak benar-benar melihat. Anda hanya melihat dengan 'mata luar', tidak dengan 'mata dalam'. Anda mendengar dengan 'telinga luar', tidak dengan 'telinga dalam'.

191

Sang Buddha mengajarkan kita untuk menghentikan segala bentuk kejahatan dan meningkatkan kebajikan. Inilah jalan yang benar. Mengajar dengan cara ini adalah seperti Sang Buddha memungut kita dan meletakkan kita di awal jalan. Setelah mencapai jalan, apakah kita berjalan di sepanjang jalan atau tidak, tergantung pada kita. Tugas Sang Buddha telah selesai di sana. Beliau menunjukkan jalan, inilah yang benar dan inilah yang salah. Ini sudah cukup, sisanya tergantung pada diri kita.

192

Anda harus tahu Dhamma untuk diri sendiri. Mengetahui untuk diri sendiri artinya berlatih untuk diri sendiri. Anda dapat tergantung pada seorang guru hanya limapuluh persen dari seluruhnya. Bahkan ajaran yang saya berikan kepada anda tidak berguna sepenuhnya, walaupun itu berharga untuk didengar. Tetapi jika Anda mempercayainya hanya karena saya yang mengatakan maka Anda tidak akan menjalankan ajaran tersebut secara baik. Jika Anda percaya pada saya sepenuhnya maka Anda bodoh. Dengarkan ajaran, lihat manfaatnya, praktekan ajaran tersebut untuk dirimu sendiri, lihatlah di dalam dirimu … maka hal itu lebih berguna.

193

Kadang-kadang ketika melakukan meditasi berjalan, gerimis mulai turun. Saya ingin segera mengakhiri dan pergi ke dalam, tetapi kemudian saya berpikir ketika saya bekerja di sawah. Celana saya menjadi basah sejak hari sebelumnya tetapi saya harus bangkit sebelum subuh dan memakainya kembali. Kemudian, saya harus turun ke bawah rumah untuk membawa kerbau ke luar kandang. Banyak Lumpur di sana. Saya meraih talinya yang tertutup kotoran kerbau. Kemudian, kerbau mengibaskan ekornya dan menebarkan kotorannya kearah saya. Kaki saya akan terkena kutu air dan saya berjalan sambil berpikir, “Mengapa hidup sangat tidak menyenangkan?” Dan sekarang, di sini saya ingin menghentikan meditasi berjalan … apa artinya sedikit gerimis untuk saya? Dengan berpikir seperti itu, saya membesarkan hati saya untuk latihan.

194

Saya tidak tahu bagaimana cara mengatakannya. Kita membicarakan mengenai sesuatu yang dikembangkan dan dilepaskan, tetapi sebenarnya tidak ada yang dikembangkan dan tidak ada yang dilepaskan.

Undangan

Apa yang telah saya katakan hingga sekarang hampir seluruhnya hanya berupa kata-kata yang biasa. Ketika orang datang bertemu dengan saya, saya harus mengatakan sesuatu. Tetapi lebih baik tidak membicarakan mengenai hal ini terlalu banyak. Lebih baik mulai berlatih tanpa menunda. Saya seperti teman baik mengundang Anda untuk pergi ke suatu tempat. Jangan ragu, lakukanlah. Anda tidak akan menyesalinya.

Daftar Kata/Istilah

Kecuali memiliki makna lainnya, semua kata di bawah adalah bahasa Pali.

Ajahn:
(Thailand) Guru.

Anagami:
"Tidak kembali." Tahap ketiga dalam merealisasikan Nibbana.

Arahat:
"Yang Suci." Sebuah Penerangan yang terbebaskan dari segala kekotoran batin dengan merealisasikan Nibbana dalam tahap keempat dan yang terakhir, yang telah bebas dari kelahiran kembali.

Bodhisatta:
Dalam aliran Theravada, hal ini mengacu pada mahluk yang bertekad kuat untuk mencapai Penerangan.

Dhamma:
Ajaran Sang Buddha, Kebenaran sejati.

Empat Kebenaran Mulia:
Ajaran pertama Sang Buddha, dimana Beliau menjelaskan kebenaran dari penderitaan, sebab penderitaan, akhir penderitaan, dan jalan menuju akhir penderitaan.

Kamma:
Kehendak untuk bertindak.

Nibbana:
Penerangan Sempurna —bentuk batin dimana keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin seluruhnya telah musnah total.

Siswa Utama:
mereka yang telah mencapai satu dari empat tahap Penerangan: Sotapanna, Sakadagami, Anagami, dan Arahat.

Sakadagami:
"Terlahir sekali lagi." Tahap kedua dalam perealisasian Nibbana.

Samsara:
Lingkaran kelahiran kembali.

Sotapanna:
"pemasuk-arus." Tahap pertama dalam merealisasi Nibbana.

Wat:
(Thailand) Kuil, Vihara.

Pesan kepada sahabat,

Marilah turut berdana Dhamma dengan memberikan eBook ini kepada saudara atau teman anda. Semoga dana Dhamma anda dapat berguna bagi mereka.

Dhamma Citta